

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

**В. С. Терехин, Е. Н. Медведева,
Е. С. Крючек, М. Ю. Баранов**

Теория и методика акробатического рок-н-ролла

Актуальные проблемы

подготовки спортсменов

SPORT





Annotation

Спортивная деятельность весьма специфична и многогранна. В современном обществе она охватывает миллионы людей, которые занимаются самыми разными видами спорта. Акробатический рок-н-ролл является молодой спортивной дисциплиной, но сегодня он очень популярен среди населения. Поэтому важно наличие грамотных специалистов, способных успешно осуществлять процесс подготовки спортсменов без ущерба для здоровья.

Данное пособие посвящено важнейшим аспектам теории и методики акробатического рок-н-ролла и раскрывает вопросы базовой технической подготовки, являющейся основой исполнительского мастерства. Пособие предназначено как для специалистов этой дисциплины, так и для всех людей, интересующихся спортом..

- Е. С. Крючек, В. С. Терехин, Е. Н. Медведева, М. Ю. Баранов
 -
 - Введение
 - Глава 1. Характеристика акробатического рок-н-ролла и тенденции его развития
 - 1.1. Истоки возникновения и содержание акробатического рок-н-ролла
 - 1.2. Тенденции развития акробатического рок-н-ролла
 - 1.3. Особенности оценки исполнительского мастерства спортсмена акробатического рок-н-ролла
 - Глава 2. Базовая техническая подготовка как основа исполнительского мастерства спортсменов
 - Глава 3. Обоснование техники основного хода в акробатическом рок-н-ролле и методика ее формирования
 - 3.1. Характеристика техники основного хода (на месте)
 - 3.2. Вариативность техники основного хода
 - 3.3. Танцевальные фигуры (смены и позиции)
Ведение бывает двух видов: контактное и бесконтактное
 - 3.4. Позиции партнеров в паре и способы их смены
 - 3.5. Особенности освоения техники позиций,

ведения и смен в акробатическом рок-н-ролле

- Заключение
- Литература

**Е. С. Крючек, В. С. Терехин,
Е. Н. Медведева, М. Ю. Баранов**
**Теория и методика акробатического
рок-н-ролла. Актуальные проблемы
подготовки спортсменов**

© Терехин В. С., Медведева Е. Н., Крючек Е. С.,
Баранов М. Ю. – текст, 2015

© Издательство «Человек», 2015

© Издательство «Спорт» 2-е издание, 2015

* * *

Введение

Результативность ученика – это плод деятельности тренера. Как повернется жизнь человека и какое у него будет мировоззрение после нахождения в спортивной секции во многом зависит от учителя. Спортом можно как облагородить человека, сделать его сильнее, так и нанести огромную психическую травму, навредить ученику на всю жизнь. При неграмотной тренерской работе страдают в первую очередь дети.

По книгам нельзя научиться обучать двигательному действию. Все люди разные и к каждому нужен индивидуальный подход в обучении. В педагогике не может быть шаблонов, так как то, что является действенным для одного, не пригодно для другого. Обучение – индивидуальная работа с каждым учеником, даже если у педагога в конкретный момент целая группа людей. Спортивно-педагогическая наука богата исследованиями, основанными на использовании законов механики для обучения различных двигательных действий. Научная база педагога плюс его профессиональный опыт позволят обучать более рационально. Книги могут побудить глубже задуматься над различными аспектами процесса обучения. Данное издание не учит Вас, дорогой читатель, учить, но может побудить задуматься над многими аспектами этого сложного процесса. Это и является основной целью данного пособия. Ведь от глубины мыслей в понимании сущности педагогической деятельности, от уровня профессиональной подготовленности тренера зависит здоровье и дальнейшая жизнь тех людей, которые в настоящее время занимаются акробатическим рок-н-роллом и доверяют нам – педагогам. И от нас в огромной степени зависит, какими цветами будет описана их жизнь на холсте судьбы.

Глава 1. Характеристика акробатического рок-н-ролла и тенденции его развития

1.1. Истоки возникновения и содержание акробатического рок-н-ролла

Акробатический рок-н-ролл один из новых, развивающихся видов спорта, который благодаря своей яркой индивидуальности, колорита привлекает большое количество занимающихся различных возрастов.

В известной степени, акробатический рок-н-ролл больше, чем танец, и больше, чем вид спорта. Это живое воплощение эмоционального духа современной молодежи, ее стремления к свободному, раскованному и энергичному образу жизни и самовыражению.

Исторические корни рок-н-ролла следует искать в негритянском ритм-энд-блюзе и деревенской музыке кантри. Как парный танец рок-н-ролл оформился в середине пятидесятых двадцатого столетия, хотя появился несколько раньше.

В начале шестидесятых в Европе были проведены первые конкурсы рок-н-ролла. В 1974 году швейцарец Р. Сигарра впервые описал движения основного хода. В том же году были проведены первые в Европе соревнования по рок-н-роллу. Среди ведущих исполнителей в этом виде спорта были представители Германии, Италии и Швейцарии, к которым присоединились спортсмены Франции, Словакии и России.

География акробатического рок-н-ролла довольно широка. В мире существует более 30 национальных федераций, развивающих этот вид спорта, в число которых входит и Россия. Только в Европе его развивают более, чем в двадцати странах. В настоящее время развитие этого вида спорта в мире ведется при активном участии Всероссийской федерации акробатического рок-н-ролла. В нашей стране первый клуб был создан в Москве в 1986 году под руководством Алексея Борисовича Голева. Сегодня акробатический рок-н-ролл представлен в 46 регионах России.

В настоящее время спортсмены в данном виде спорта соревнуются в смешанных парах (личные соревнования) и группах (формейшн) в следующих дисциплинах.

В личных соревнованиях:

- «Е класс – микст» юноши и девушки,
- «Д класс – микст» юноши и девушки,
- «В класс – микст» мальчики и девочки,
- «А класс – микст» мальчики и девочки,
- «В класс – микст» младшие юноши и младшие девушки,
- «В класс – микст» юноши и девушки,

«А класс – микст» юноши и девушки,
«В класс – микст» юниоры и юниорки,
«А класс – микст» юниоры и юниорки,
«В класс – микст» мужчины и женщины,
«А класс – микст» мужчины и женщины,
«М класс – микст» мужчины и женщин.

В групповых соревнованиях:

«Формейшн – микст» мужчины и женщины,
«Формейшн – микст» юниоры и юниорки, юноши и девушки,
«Формейшн – женщины,
«Формейшн – девушки.

Спортсмены выполняют под музыкальное сопровождение соревновательную программу, представляющую собой упражнение длительностью от 55 секунд до 3-х минут в зависимости от дисциплины. Соревновательные программы спортсменов характеризуются быстрым темпом движений и музыки, подчеркнутостью акцентов, своеобразием хореографии, оригинальностью поддержек и специфичностью акробатики.

Содержание соревновательных программ можно условно классифицировать на элементы хореографии и акробатические элементы.

В элементах хореографии можно выделить: основной ход и его разновидности, классическую хореографию, народно-характерную хореографию, элементы латиноамериканских и джазовых танцев, вращения (повороты на 180, 360, 540, 720, 1080 градусов), смены (перемещения и перестроения), другие элементы современной хореографии.

Все движения во время танца, а также основной ход и его разновидности составляют «технику ног», которая оценивается по правилам соревнованиям по акробатическому рок-н-роллу.

Под «танцевальными фигурами» понимается совокупность танцевальных движений партнеров, которые они могут исполнить в паре и самостоятельно друг от друга. Для того, чтобы перечисленные движения соответствовали требованиям данного вида спорта, они должны выполняться под «рок-н-рольную» музыку с перемещениями в разных направлениях и поворотами, разнообразными по координации и сложности исполнения, сочетаться с элементами полуакробатики и акробатики.

Акробатические элементы в соревновательных программах подразделяются на полуакробатические и акробатические.

Акробатика в правилах соревнованиях представлена четырьмя категориями сложности (высшая, первая, вторая и

третья).

Мастерство спортсменов в акробатическом рок-н-ролле как в других технико-эстетических видах спорта складывается из трех компонентов: трудность, композиция и исполнение. Отличительной особенностью технического исполнения всех элементов в акробатическом рок-н-ролле является точность формы движений, соблюдение правильной осанки, четкость всех фаз движения и специфический стиль исполнения.

Как и во всех групповых видах спорта в акробатическом рок-н-ролле происходит демонстрация индивидуального технического мастерства спортсменов и коллективного, которые проявляются в единообразии, согласованности, четкости движений и умелом взаимодействии спортсменов между собой. Спортсменам в парах и группах необходимо выполнять движения с одинаковой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом между партнерами. От этого зависит их общий успех выступлений.

Мастерство спортсменов в акробатическом рок-н-ролле преимущественно развивается согласно традициям российской спортивной школы. Российских спортсменов на международных соревнованиях в этом виде спорта отличает артистизм исполнения, изящность костюма, оригинальность представления композиций, исполнение технически выверенных акробатических элементов, оригинальные фонограммы.

1.2. Тенденции развития акробатического рок-н-ролла

Акробатический рок-н-ролл является сложной, развивающейся дисциплиной. Постоянное отслеживание и анализ тенденций развития данного вида спорта является необходимым условием для разработки, с одной стороны, эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, а с другой, методов оценки их соревновательной деятельности. Для любого вида спорта характерны как общие, так и специфические тенденции.

Общими для спорта высших достижений являются три основные:

- повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
- рост спортивно-технических результатов;
- обострение конкуренции в борьбе за высшие спортивные титулы.

Для акробатического рок-н-ролла бурное развитие в мире приходится на период конца 1990–2008 годов. Однако, в настоящее время наблюдается некоторый спад, происходит сокращение географии участников международных соревнований. В настоящее время в этом виде спорта появились новые дисциплины – «формейшн». Увеличивается количество сложных элементов, в ходящих в соревновательные программы спортсменов «М» класса.

Однако, из-за отсутствия научно-обоснованной системы функционирования этого вида спорта, наблюдаются не только позитивные тенденции, но и направления негативного характера, препятствующие его развитию:

- отсутствует адекватная методика подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- не существует единого подхода к пониманию техники движений и обучению двигательным действиям спортсменов;
- для оценки мастерства спортсменов применяются несовершенные правила соревнований;
- отсутствуют научные публикации по различным аспектам тренировочной и соревновательной деятельности;
- отсутствует научно-обоснованная система подготовки специалистов для акробатического рок-н-ролла;
- подготовку спортивного резерва осуществляют лица, не

имеющие специального профессионального образования.

К сожалению, данные тенденции носят устойчивый характер. И не смотря на общий рост сложности соревновательных программ, высокий уровень двигательной подготовленности в целом, координационных и артистических способностей наблюдается малое количество тех спортсменов, которые демонстрируют двигательные действия адекватные двигательной задаче. Особенно это просматривается у юниоров по критерию «техника ног». Данная проблема усугубляется на этапе высшего спортивного мастерства, где отсутствие необходимого и достаточного уровня базовой подготовленности «тормозит» дальнейший рост.

1.3. Особенности оценки исполнительского мастерства спортсмена акробатического рок-н-ролла

Акробатический рок-н-ролл должен развиваться в соответствии с общими закономерностями, присущему спорту в целом. Эта спортивная дисциплина относится к тем видам спорта, где результаты работы оцениваются методом экспертной оценки, т. е. субъективной измерительной системы. Это несовершенный способ оценивания, так как зависит от мнения человека – судьи.

Спортивная деятельность всегда осуществляется в рамках определенных правил. Правила спортивных соревнований призваны гарантировать сохранение сущности спорта, заключающейся в объективном сравнении человеческих возможностей и выявлении на этой основе их максимального уровня в условиях неантагонистического соперничества.

Анализ правил соревнований по акробатическому рок-н-роллу позволяет отметить наличие существенных моментов, нуждающихся в серьезной доработке с целью совершенствования системы судейства. Это позволит повысить объективность оценивания компонентов исполнительского мастерства спортсменов. Первостепенной задачей в этом направлении является разработка критериев для оценки исполнения каждого элемента по правилам соревнований. Учет этих критериев позволит адекватно ранжировать спортсменов по местам.

Одним из действенных путей конкретизации критериев оценки техники элементов является применение научных методов исследования, позволяющих получить объективные характеристики двигательного действия. Это, с одной стороны, является основой для разработки моделей движений, с другой – критериями оценки и руководством для судей при оценке исполнительского мастерства спортсменов. В целом же уровень достижений в акробатическом рок-н-ролле определяется мерой исполнительского мастерства, которая складывается из многих компонентов: сложности соревновательных программ, технического и артистического исполнения.

Оценка этих компонентов должна осуществляться также при наличии соответствующих критериев.

Таким образом, необходимы такие методы управления процессом судейства соревновательной деятельности спортсменов акробатического рок-н-ролла, которые свели бы к минимуму ошибки судей. Одним из путей совершенствования

этого процесса является создание научно обоснованных правил соревнований, включающих адекватные критерии оценки компонентов исполнительского мастерства. Документ, управляющий развитием акробатического рок-н-ролла, должен воздействовать на вид спорта с целью упорядочения, нормального функционирования и дальнейшего его развития.

Глава 2. Базовая техническая подготовка как основа исполнительского мастерства спортсменов

Современный этап развития акробатического рок-н-ролла характеризуется динамизмом и постоянным ростом координационной сложности. Это достигается не только за счет создания новых форм соревновательных элементов, но и заимствования уже имеющихся из смежных видов спорта, в том числе, из гимнастических дисциплин. Интеграция и взаимопроникновение видов с одной стороны, обогащает арсенал средств реализации двигательного потенциала спортсмена и создания яркого художественного образа, но с другой – предъявляет повышенные требования к уровню овладения техникой профилирующих элементов.

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется и это обусловлено следующими факторами:

- возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности спортсменов;
- поиском более совершенных способов выполнения движений;
- повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;
- совершенствованием методик обучения;
- появлением нового инвентаря, оборудования, экипировки.

И учитывая, что процесс освоения и обновления техники двигательных действий реализуется в технической подготовке, последняя должна отражать и предполагать происходящие изменения в своем содержании.

В основе всех имеющихся и вновь появляющихся элементов лежат двигательные навыки акробатического рок-н-ролла, предопределяющие надежность и стабильность техники их исполнения – базовые. «Базовым называется элемент данной структурной группы движений, дающий наибольший методический эффект и обеспечивающий положительный перенос доступного начального навыка на возможно большее число родственных упражнений» (Аркаев Л. Я.). Базовые навыки приобретаются в процессе специальной технической подготовки,

содержание которой выходит за пределы соревновательных упражнений и определяется закономерностями формирования сложных двигательных навыков. Физиологической основой базового навыка является двигательный динамический стереотип – система возбuditельно-тормозных процессов в ЦНС, обеспечивающая закономерное и последовательное включение в действие составляющих двигательный навык двигательных актов.

К числу базовых навыков относятся: элементарная начальная школа движений и универсальные базовые навыки, входящие в состав движений многих сложнокоординационных видов спорта. Базовых навыков, которые необходимо довести до технически совершенного исполнения навыка высшего порядка, практически немного. Однако без их овладения невозможно качественное освоение огромной группой упражнений в любом виде спорта. Данный факт указывает на то, что составной частью и фундаментом всей технической подготовки и в акробатическом рок-н-ролле является базовая подготовка. Базовая техническая подготовка завершает формирование основы техники упражнений и устанавливает начальный, исходный уровень технического мастерства спортсмена.

Технику двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику акробатических упражнений. При этом освоение данных подгрупп, хотя имеет свои специфические особенности, осуществляется с учетом дидактики параллельно.

Структурный анализ техники упражнений в акробатическом рок-н-ролле позволил установить, что, не смотря на наличие общей технической основы, характерной для большинства двигательных навыков сложнокоординационных видов спорта, специфика спорта накладывает отпечаток и вносит свои коррективы. Базовые навыки общего назначения – динамической осанки и отталкивания ногами почти не имеют отличий от таковых в акробатике и спортивной гимнастике. Например, независимо от принадлежности элемента к какой-либо структурной группе или его сложности спортсмен должен демонстрировать одну из четырех возможных динамических осанок: прямую, согнувшись, прогнувшись или в группировке (табл. 1).

Таблица 1. Факторы, предопределяющие детали техники профилирующих элементов в акробатическом рок-н-ролле

Базовые навыки	Специфика выполнения навыка
Основной ход	Рациональный и безопасный способ перемещения партнеров по площадке
динамическая осанка	Вариативность техники: осанка прямая, прогнувшись, согнувшись, группировка
отталкивание ногами	Наличие 2-х разновидностей опоры: - помост (опора жесткая, неупругая, низкая степень трения); - руки партнера (опора относительно устойчивая и упругая). Выполняется в основном ходе, прыжках, с броска
приземление	Жесткая опора, без фиксации, динамично
стойка на руках	Без фиксации, на руках, предплечьях
отталкивание руками	2 разновидности опоры: - помост (опора жесткая, неупругая); - части тела партнера (опора относительно устойчивая и упругая). «Жимовым» движением или в броске.
опорное вращение	Без подготовки на основном ходе, в поворотах, в сменах позиций
безопорное вращение	С рук, с ног, в контакте с партнером, относительно различных осей

Наличие и характер демонстрации всех остальных базовых навыков (навык отталкивания руками, стойки, приземления, вращения) предопределены спецификой вида спорта и приобретаются в процессе специальной технической подготовки.

Это предопределяет необходимость разработки методики обучения базовым навыкам с учетом особенностей акробатического рок-н-ролла, поиска путей для быстрого и прочного овладения сложными упражнениями, указывая на то, что без наличия у спортсменов соответствующей базовой подготовленности невозможны ни качество, ни безопасность исполнения. Однако, в практике часто из-за отсутствия достаточного количества времени, трудоемкости процесса или нежелания тренера нередки случаи «натаскивания» учеников на сложные элементы без формирования необходимого фундамента базовой подготовленности. Спортивные педагоги не учитывают тот факт, что, чем большим количеством базовых навыков владеет спортсмен, тем совершеннее и универсальнее будет его уровень технической подготовленности, тем лучше ему будет

даваться разучивание новых упражнений. Совершенное владение техникой базовых элементов – основа для овладения современными и перспективными комбинациями в акробатическом рок-н-ролле. При этом необходимо соблюдать одно из основных правил: от базовых навыков к профилирующим упражнениям и профилирующим соревновательным комбинациям.

Полнота содержания базовой технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле должна определяться наличием в ее составе ряда характерных навыков, которые должны быть разделены на базовые навыки общего назначения и специфические базовые навыки. Наиболее важными, на наш взгляд, базовыми навыками общего назначения являются:

- навык основного хода;
- навык сохранения необходимой динамической осанки;
- владение техникой отталкивания ногами;
- владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной структуры и сложности.

К специфическим можно отнести:

- владение вариантами техники «танцевального хода» и смены позиций;
- владение технически правильной стойкой на руках и разнообразными приходами в нее;
- владение основами бросковых движений в различных рабочих положениях и отталкивания руками;
- владение различными по сложности вращениями вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве – времени в разных фазах и ситуациях полета.

Формирование выше перечисленных базовых навыков является ведущей задачей начальной технической подготовки спортсмена в деятельности тренера. При этом в процессе разработки технологии обучения можно и нужно руководствоваться отдельными методическими наработками, сложившимися в других сложнокоординационных видах спорта.

Так важным компонентом, которым также необходимо в совершенстве владеть во всех сложнокоординационных спортивных дисциплинах является «универсальный навык» **динамической осанки**. Осанка – это сложившаяся привычная поза человека, сохраняемая при определенных условиях. Динамическая осанка – это осанка, сохраняемая при примененных условиях (изменение ориентации в пространстве). Точнее, динамическая осанка – это удержание заданного

взаимного расположения звеньев тела в переменном силовом поле.

Таких рабочих поз в акробатическом рок-н-ролле немного. Это:

- прямая поза тела с различными положениями рук;
- положения «прогнувшись» (открытая) и «полусогнувшись» с округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая);
- положение «согнувшись»;
- положения в группировке и полугруппировке.

В основе формирования навыка сохранения рациональной динамической осанки лежит сложный механизм межмышечной координации, связанный с поочередным напряжением одних мышечных групп и относительным расслаблением других. Отсутствие прочного навыка динамической осанки, сочетающееся, как правило, с недостаточным уровнем развития специальных двигательных качеств, приводит к появлению ошибок.

Главным методическим требованием на занятиях по формированию динамических осанок, является необходимость при выполнении упражнения постоянно менять направление действия внешних сил. Здесь необходимо использовать правило – сначала воспроизвести позу, затем сохранять ее определенный промежуток времени при постоянном направлении действия внешних сил (чаще всего собственной силы тяжести, силы отягощений, действий партнеров), медленная смена направления внешних сил, быстрая смена направления внешних сил.

В «**стойечной подготовке**», которая важна для освоения акробатических элементов, наиболее рациональным является путь, сочетающий упражнения на равновесие с одновременным воздействием на анализаторные системы, влияющие на устойчивость равновесия. Главное методическое требование при проведении занятий по стойечной подготовке сводится к тому, чтобы спортсмены чувствовали себя в стойке на руках так же, как и на ногах, и выполняли при этом различные двигательные задания. Задания должны быть как можно разнообразнее в деталях и стабильнее в основе выполнения техники стойки на руках. Задания должны последовательно усложняться.

Толчок ногами является своего рода энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, но от его эффективности во многом зависит не только качество основного хода акробатического рок-н-ролла, но и более сложных акробатических элементов. Для формирования навыка отталкивания ногами можно использовать ряд специальных

упражнений, позволяющих сформировать технику и, сопряженно увеличивая нагрузку, совершенствовать скоростно-силовую подготовленность спортсменов:

- прыжки на двух ногах на месте без взмаха руками;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;
- прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

Для лучшего развития прыгучести нужно стремиться все упражнения выполнять с быстрым, упругим отскоком от опоры, чтобы движения не имели жимового, тягучего характера. При этом системное применение средств и методов развития скоростно-силовых способностей в процессе физического воспитания эффективнее по количественным и качественным показателям, чем разделенное, неупорядоченное применение тех же средств.

При освоении **навыка отталкивания руками** необходимо учитывать, что от него во многом зависит продолжительность, высота полета, что непосредственно связано с качеством акробатического элемента в целом. При этом, не зависимо от элемента толчок руками является «смягченным». Он осуществляется, как правило, от вертикали до положений «наклонно перед вертикалью» при вращении вперед и «наклонно за вертикалью» при вращении назад. На эффективность толчка руками влияют:

1. Характер расположения отдельных звеньев тела в момент постановки рук на опору (положение кистей, величина замаха);
2. Сочетание толчка руками с рывковым движением туловища;
3. Сила и быстрота отталкивания;
4. Момент окончания толчка.

С целью повышения эффективности отталкивания следует развивать взрывную силу и реактивную способность мышц. Для этого целесообразно использовать ударный метод развития силы, в котором для стимулирования нервно-мышечного напряжения применяется кинетическая энергия собственного тела, накопленная при свободном падении с определенной высоты.

Одним из элементов **вращательной подготовки** является овладение поворотами и совершенствование функции вестибулярного аппарата. В связи с этим при конкретизации средств и методов необходимо учитывать, что по своему механизму и технике повороты распадаются на две принципиально разные формы: опорные или инерционные повороты и безопорные или безинерционные повороты. При этом

в упражнениях, связанных с вращением тела относительно поперечной и продольной оси, спортсмены управляют своими действиями по-разному:

- в условиях опоры, создавая вращения относительно продольной оси в основном наиболее удаленными от опоры частями тела, которые являются ведущими элементами;

- в безопорном положении, преимущественно за счет ускоренного вращательного движения одной рукой в лицевой плоскости, что и является ведущим элементом в управлении движениями.

В целом же необходимо помнить, что базовая техническая подготовка должна носить целенаправленный долгосрочный характер и осуществляться согласно многолетней программе. В этом процессе важно учесть возможность положительного и отрицательного переноса навыков. Перенос может иметь различный характер:

- взаимный или двусторонний перенос (например, освоение упражнения одной рукой облегчает выполнение такого же движения другой рукой);

- односторонний перенос, возникающий, когда из двух взаимодействующих навыков один является стабилизированным, автоматизированным, а другой – еще не закрепленным;

- ограниченный или частичный перенос (например, при решении узких двигательных задач);

- обобщенный перенос, возникающий, когда один навык или качество влияет на формирование целого ряда движений.

Однако отрицательный перенос навыка возникает только в тех случаях, когда в процессе разучивания одновременно выполняются два внешне вроде бы родственных по структуре движения, но характеризующиеся взаимно несовпадающим параметрическими данными.

Таким образом, необходимость овладения сложными и разнообразными упражнениями акробатического рок-н-ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования к качеству и содержанию технической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой профилирующих упражнений акробатического рок-н-ролла, следует заблаговременно, логично и постепенно формировать базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические качества и способности.

Необходимо учитывать, что основная специфика данного вида спорта заключается в том, что все двигательные действия

начинаются, выполняются и заканчиваются основным танцевальным ходом и поэтому первостепенное значение в базовой технической подготовке должно занимать его освоение. Рациональность выполнения основного хода позволяет эффективно решать двигательную задачу всей соревновательной программы.

Итак, чтобы успешно решать задачи базовой подготовки в акробатическом рок-н-ролле важно выделять следующие основные понятия:

– **координация** – способность человека управлять своим телом в пространстве. Чем выше координация, тем больше «осей свободы» имеет человеческое тело. Все двигательные действия спортсмена основываются на умении спортсмена напрягать и расслаблять мышцы, подчиняя свое тело головному мозгу, без участия которого не происходит действий в пространстве у правильно обученного спортсмена. Чем он лучше умеет напрягать и расслаблять мышцы, тем лучше осваивает технику двигательного действия;

– **техника** – наиболее целесообразный и рациональный способ выполнения двигательного действия. Качество исполнения упражнения, а также устойчивость характеризуют техническое мастерство спортсменов. Наибольшее техническое искусство в акробатическом рок-н-ролле предопределяет способность напрягать мышцы ровно на столько, насколько этого требует решение двигательной задачи – «танцевание» на расслабленных мышцах. Мягкость движения наивысшая форма проявления координационных способностей. Своеобразная «кошачесть», «воздушность» и «мягкость» – показатели, «говорящие» зрителю о том, что движение сделано при минимальном усилии, то есть легко. Возможно, это только при правильном выполнении техники двигательного действия – строго регламентированном напряжении и расслаблении мышц. В процессе освоения техники спортсмен перестает думать о том, как ему выполнить двигательное действие и начинает без участия головного мозга использовать его в танце.

Различают два вида технических ошибок: грубые и негрубые. При грубых технических ошибках рушится вся структура движений. При негрубых – структура остается, решается поставленная задача, но делается движение с дополнительными усилиями (техника нерациональная). Вариативность техники – умение правильно выполнять двигательное действие в зависимости от сложившихся обстоятельств.

Таким образом, обучение технике элементов акробатического рок-н-ролла – это сложный, но управляемый процесс, успешность

которого зависит от компетентности педагога – тренера.

Глава 3. Обоснование техники основного хода в акробатическом рок-н-ролле и методика ее формирования

3.1. Характеристика техники основного хода (на месте)

Основной ход состоит из двух «кик степов» и «кик бол ченча». Исходное положение.

В стойке на одной ноге центр тяжести находится точно над опорой. Маховая нога расположена чуть сзади опорной ноги. Ось плеч проецируется на ось тазобедренных суставов. Голова удерживается прямо над центром тяжести тела, без каких либо движений, так как, имея большой вес, относительно общей массы тела человека, она способна смещать его, создавая тем самым лишнюю нагрузку на мышцы-стабилизаторы равновесия в процессе танца. Сохраняя прямую динамическую осанку, спортсмен должен удерживать туловище в вертикальном положении, создавая условие стабильного основания для опоры «ведущей руки». Для сохранения баланса требуется постоянные компенсаторные движения и связанные с ними дополнительные напряжения, усложняющие процесс координации.

«Кик степ» (рис. 1–9)

«Кик степ» выполняется на 4 счета.

И.П. – стойка на правой ноге, левая расслаблена

1 – сгибая, подъем левой ноги вперед-книзу;

2 – разгибая левую ногу книзу, выпрямление опорной ноги («низкая стопа»);

3 – сгибая левую ногу, перенос тяжести тела на переднюю часть стопы опорной ноги («высокая стопа»);

4 – стойка на двух, с переносом тяжести тела на левую ногу и расслаблением правой;

5 – сгибая, подъем правой ноги вперед-книзу;

6 – разгибая правую ногу книзу, выпрямление опорной ноги («низкая стопа»);

7 – сгибая правую ногу, перенос тяжести тела на переднюю часть стопы опорной ноги («высокая стопа»);

8 – И.П. – стойка на правой ноге, левая расслаблена.



Рис. 1. И.П.



Рис. 2. Счет 1



Рис. 3. Счет 2



Рис. 4. Счет 3



Рис. 5. Счет 4



Рис. 6. Счет 5



Рис. 7. Счет 6



Рис. 8. Счет 7



Рис. 9. Счет 8 (И.П.)

«Кик бол ченч» (рис. 10–16)

«Кик бол ченч» выполняется на 4 счета.

И.П. – стойка на правой ноге, левая расслаблена;

1 – в стойке на носке правой, левая нога согнута вперед-книзу;

2 – разгибание левой ноги книзу, выпрямление опорной правой («низкая стопа»);

3 – сгибая левую ногу, легкое сгибание опорной ноги с переносом тяжести тела на переднюю часть стопы («высокая стопа»);

«И» – с постановкой левой ноги к середине опорной ноги, стойка на носках с удержанием тяжести тела на левой ноге;

4 – в стойке на носке левой, согнутая правая нога вперед-книзу;

«И» – правая нога вниз перед левой ногой, тяжесть тела частично на левую с опусканием на стопы.

Ниже показана партия партнера. Партия партнерши зеркальна по отношению к партии партнера.



Рис. 10. И.П.



Рис. 11. Счет 1

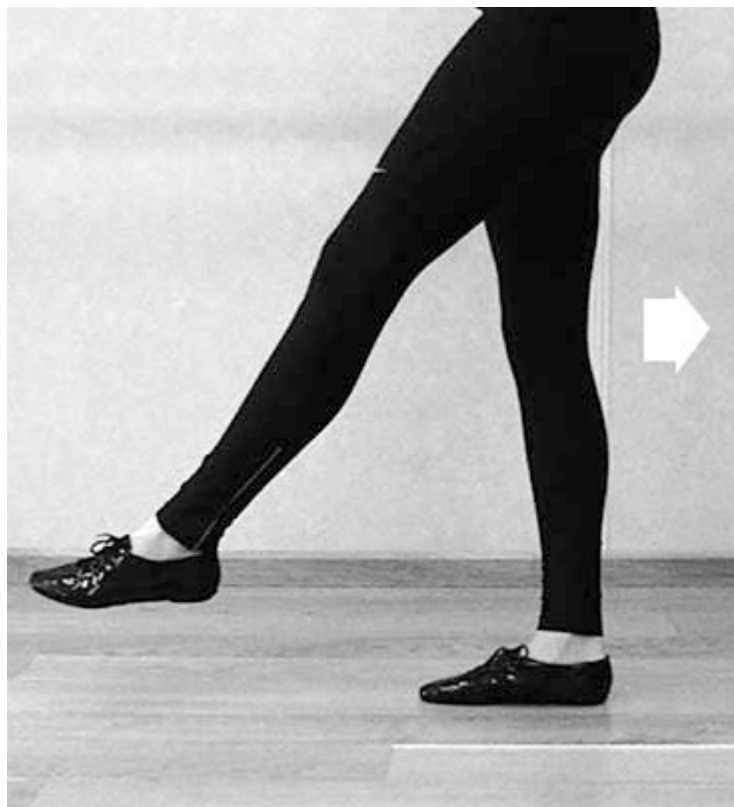


Рис. 12. Счет 2



Рис. 13. Счет 3



Рис. 14. Счет «И»



Рис. 15. Счет 4



Рис. 16. Счет «И»

Методические указания

1) Умение «Держать площадку» Основной ход акробатического рок-н-ролла служит для перемещения по площадке спортсменов относительно друг друга и выполнения при этом парных танцевальных фигур – смен позиций. Танцевальные фигуры в паре могут выполняться только при наличии ведения. Для того чтобы сделать процесс ведения возможным, необходимо, чтобы партнер мог «применить» мышечное усилие в «адрес» партнерши. Это выполнимо, только при условии, если партнер имеет опорное положение. В противном случае партнер, не имеющий опоры под собой, теряет возможность «применять» мышечные усилия к кому-либо в принципе, а процесс ведения в паре становится не возможным. Следовательно, теряется смысл парного танца. Ведь, если партнер

и партнерша выходят вместе на площадку, то они показывают не «синхронное соло», а, в первую очередь, умение танцевать вместе общие танцевальные фигуры, подчеркивая тем самым то, как они умеют без слов понимать друг друга и выражать то настроение, которое вызывает у них музыка, играющая на сцене в тот момент, когда они захотели «говорить слова» друг другу, используя язык движений. Основной же ход является одним из средств в умении «разговаривать».

В идеале правильно обученные партнеры могут танцевать с закрытыми глазами с любой, правильно обученной партнершей. Спортсмены, исходя только из мышечных ощущений, могут выполнять задуманные партнером фигуры и перемещаться по площадке в нужные «точки» (позиции).

Таким образом, если основной ход акробатического рок-н-ролла выполняется с отрывом опорной ноги от пола (прыжок, рис. 17) – партнер теряет опорное положение. Наличие контакта спортсмена с полом в основном ходе (подъем и опускание, рис. 18) создает условия для, того чтобы «послать сигнал» партнерше за счет ведения. Следовательно, чем больше контакта с полом у танцоров, тем качественнее будет выполнено ведение. Ведение это двигательное действие, совершаемое партнером в горизонтальной плоскости. Чем больше вертикальных колебаний, тем сложнее осуществлять прямолинейные перемещения к партнеру. При этом прыжок, требующий больше усилий, чем подъем и опускание, снижает эффективность техники основного хода с точки зрения энерготрат.



Рис. 17. Отсутствует контакт с полом (нет опоры)



Рис. 18. Имеется контакт с полом (есть опора)

2) Чередование напряжения и расслабления во время исполнения основного хода. Две ноги должны работать одновременно с одинаковыми мышечными усилиями: если опорная нога поднимается вверх, то и маховая тоже должна подниматься вверх; если опорная нога опускается вниз, то маховая нога тоже должна опуститься вниз, тем самым соблюдая закон «чередования напряжения и расслабления мышц во время двигательной деятельности». Если ноги будут только напрягаться, то тогда они будут быстрее уставать, так как нет фазы расслабления и «забиваться», тем самым теряя способность с каждым движением выполнять свою функцию (напряжение и расслабление), следовательно, координация будет снижаться из-за неспособности «забитых» мышц к расслаблению.

Таким образом, ноги во время исполнения основного хода должны работать одновременно в одном направлении: либо подниматься вверх, либо опускаться вниз, следовательно, они одновременно либо «отдыхают», либо «работают». Нарушение этого принципа ведет к нарушению координации, которую спортсмен будет компенсировать за счет остальных физических качеств (выносливости, скорости, силы, гибкости), проделывая

тем самым лишнюю работу (не рациональность движения).

3) Направление движения маховой ноги в фазе выпрямления.

Есть три варианта выпрямления маховой ноги: 1 – вверх, 2 – вперед, 3 – вниз (рис. 19). Направление определяется относительно положения колена маховой ноги на счете «раз», то есть колено во время выпрямления маховой ноги: идет выше точки, в которой находится колено в исходном положении на счете «раз», остается на той же точке, или же опускается ниже данной точки.

Выпрямление маховой ноги вверх – бедро поднимается выше уровня поднятого бедра на счете «раз» или вперед – бедро остается на той же высоте, что и бедро на счете «раз», но при этом опорная нога уйдет вниз, что ведет к излишнему травматизму, так как из-за того, что движения опорной и маховой ноги направлены в разном направлении, создается резкий рывок задней поверхности бедра маховой и передней поверхности бедра опорной ноги.

При выпрямлении маховой ноги вниз отсутствует фаза рывка мышечных волокон. При этом необходимо, чтобы занимающиеся «вели» маховую ногу на выпрямлении именно туда, куда надо. Если не будет четко указанных направлений, где надо быть ноге во время ее выпрямления, то она будет «бросаться» без контроля головного мозга так, как будет удобно ученику, а не как надо. Должен быть четкий контроль своего тела в пространстве. Во время выпрямления маховой ноги должны быть ощущения, словно суешь «носок» ноги в импровизированную дырку в пространстве (рис. 20). Необходимо подчеркнуть, что бедро маховой ноги не должно «ходить» с большой амплитудой, так как это двигательное действие энергозатратно и не решает никакую задачу.



Рис. 19



□ – условная «дырочка» в пространстве

Рис. 20

Правильность исполнения можно проверить таким способом: начать выполнять основной ход без разминки, когда мышцы холодные, и если вы не испытываете болевых ощущений под коленкой и на задней поверхности бедра, это значит, вы выпрямляете маховую ногу правильно. Если есть болевые ощущения в этих местах, то необходимо подкорректировать движения за счет правильного выпрямления колена. Сначала надо научиться правильно работать коленом маховой ноги, а уже потом, если есть желание танцора, увеличивать амплитуду махового движения. Необходимо подчеркнуть, что выполнение данного двигательного действия без разминки, это только тестовое задание. Любое занятие должно начинаться со специальной грамотной разминки.



Рис. 21. Траектория ведения на счет «раз»

Таким образом, во-первых, ведение маховой ноги вверх и вперед идет в разрез с положением пункта 2, во-вторых, это ведет к повышенному травматизму.

4) Траектория ведения маховой ноги на счет раз.

Во время исполнения основного хода акробатического рок-н-ролла маховая нога должна идти вверх по кратчайшей траектории из любых положений относительно опорной ноги. В таком случае, выполняется положение пункта 2. Чем выше будет подниматься колено маховой ноги вверх, тем дальше от опорного колена будет стопа маховой. Также, это зависит и от длины бедренной кости, чем она длиннее, тем стопа будет уходить дальше от колена (рис. 22). При этом маховая нога остается в расслабленном состоянии. Если же всегда, даже когда колено маховой ноги подходит к линии тазобедренного сустава или выше, оставлять стопу рядом с опорной ногой, то это возможно только за счет дополнительных мышечных усилий. Следовательно, это не рациональное выполнение двигательного действия и является, исходя из сказанного выше, не техничным (рис. 23б). Дополнительные движения ногой назад (рис. 23а) создают лишнее, не решающее никакой задачи, движение, поэтому оно не является целесообразным.





Рис. 22. Показано как будет расположена стопа маховой ноги относительно колена опорной ноги, если будет выполняться высокий «бросок»

Таким образом, маховая нога идет вверх по кратчайшей траектории, при этом находится на протяжении всего пути в расслабленном состоянии.



а)



б)

— указаны зоны напряжения

Рис. 23. а) показано нецелесообразное движение маховой ноги назад б) показано, когда стопа маховой ноги при подъеме вверх остается у опорной ноги.

5) Голеностоп маховой ноги.

Голеностоп маховой ноги должен быть расслаблен (рис. 24). Натяжение носка на себя (рис. 25), от себя (рис. 26), супинация (рис. 27) или пронация (рис. 28) – есть дополнительные, не нужные движения, не решающие никакой конкретной задачи, следовательно, являются не целесообразными действиями, и не техничными. Также это может привести к травме-растяжению напряженных мышц во время выпрямления маховой ноги. При этом создается максимальная амплитуда движения, а она достигается за счет расслабления мышц.



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

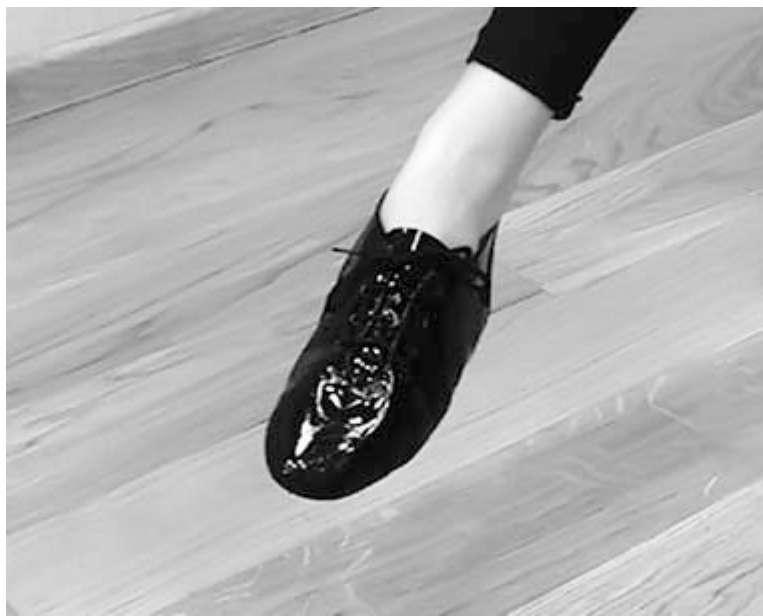


Рис. 27



Рис. 28

Наблюдение и анализ деятельности спортсменов в акробатическом рок-н-ролле показывает, что от них зачастую требуют «гимнастического стиля» выполнения танцевальных элементов, основанного на технике классической хореографии. Но, изначально рок-н-ролл – не гимнастика, а массовый танец, который развивался, как вид досуга, а уже потом стал спортом. Однако, в его структуре ничего не изменилось, просто, стали проводиться соревнования. И когда его танцевали в барах, ресторанах, клубах, не было «железного» правила тянуть носок и т. п., основной его принцип был – расслабленное «танцевание» под музыку рок-н-ролла. Движения с оттянутым носком в классической хореографии отличаются от движений джазового танца. Если голеностоп правильно «разрабатывать», то он всегда в движении будет выглядеть эстетично и естественно и не напряженно. В современном акробатическом рок-н-ролле многие говорят о технике с точки зрения красоты. Красота понятие абстрактное. А акробатический рок-н-ролл это «творение» человека, то есть искусственная часть нашей жизни. Его можно сравнить с математическим уравнением, в котором, если правая и левая стороны не равны, то в нем есть искусственная человеческая ошибка. Акробатический рок-н-ролл и математическое уравнение – это не абстрактные понятия, а конкретные, где все основывается на принципе причины и следствия. Следовательно, о технике движений в акробатическом рок-н-ролле недопустимо рассуждать с точки зрения абстрактного и нелогического мышления.

Таким образом, носок маховой ноги должен быть в ненапряженном состоянии, но иметь необходимый тонус для выполнения двигательной задачи.

б) Колено опорной ноги.

Во время исполнения основного хода акробатического рок-н-рола колено опорной ноги должно быть «прямое», но при этом расслабленное и «играть», выполняя тем самым функцию амортизатора и помогая переносить вес тела с одной ноги на другую. (рис. 29) Если колено всегда находится в полусогнутом (рис. 30а) или в выпрямленном состоянии («втянутое», «блокированное» колено, рис. 30б) за счет напряжения мышц передней поверхности бедра, то это свидетельствует о не рациональности движения. Если «рассмотреть» вариант исполнения с «втянутым» коленом, то будет «видно», что во время выпрямления маховой ноги опорная нога должна быть расслаблена, так как во время этого движения выпрямления необходима большая амплитуда, которая достигается за счет гибкости. Это движение выполняется на расслабленных мышцах, а втянуть колено можно только за счет напряжения передней поверхности бедра, которое будет растягиваться в напряженном состоянии на выпрямлении маховой ноги. Следовательно, «втянутое» колено противоречит «законам гибкости». Расслабленное колено опорной ноги в процессе «пружинки» будет «играть» чуть вперед на сгибании маховой ноги вверх, и выпрямляться на разгибании маховой ноги вниз за счет инерции разгибания вниз маховой ноги. Тем самым ноги будут работать в «одном режиме». Также «играющее» колено опорной ноги амортизирует вес тела, тем самым снимая лишнюю нагрузку с позвоночника.



Рис. 29. Прямое, но расслабленное не «блокированное» колено опорной ноги, во время выполнения исходного положения



a)



б)

Рис. 30. а) чрезмерно согнутая опорная нога б) «блокировка» колена опорной ноги

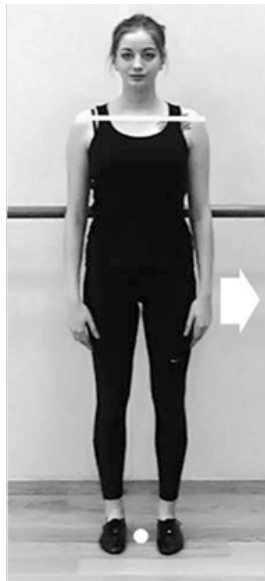
Таким образом, опорное колено должно быть «прямое, но расслабленное». Во время основного хода оно «играет», то есть чуть сгибается во время сгибания маховой ноги вверх, и разгибается во время выпрямления маховой ноги. (рис. 31).



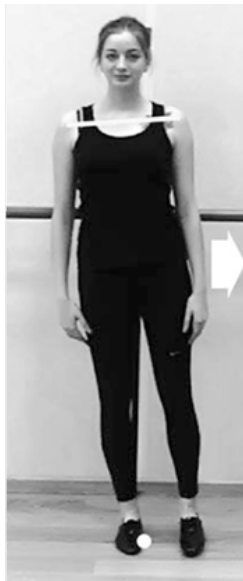
← — направление сгибания-выпрямления («игры») колена
Рис. 31

7) Центр тяжести.

Центр тяжести должен находиться на одной ноге (одна нога расслаблена – маховая, а вторая – опорная, «загружена»). Если центр тяжести находится на двух ногах, посередине, то тогда обе ноги не будут расслаблены. Плюс, чтобы освободить маховую ногу для ее работы, надо сначала перенести вес тела на одну ногу, и только тогда освободится другая для дальнейшего движения. В результате – линия плеч, а следовательно, и рука, будут излишне покачиваться, что помешает руке «сосредоточиться» на ведении (рис. 32). Для того, чтобы при исполнении основного хода на месте в исходном положении ноги не мешали друг другу, маховую можно чуть отвести назад от опорной. Чтобы успевать вовремя ставить ногу под центр тяжести, спортсмен делает «проскальзывание» опорной ноги назад в момент возврата маховой ноги (рис. 33; рис. 34). Если делать проскальзывание на выпрямлении маховой ноги, то тогда центр тяжести «уйдет» из-под танцора, и мы вынуждены будем компенсировать равновесие движениями корпуса, что будет отрицательно сказываться на процессе ведения.



Две ноги «загружены»



Перенос ЦТ



Вес тела на одной ноге

— линия плеч; ○ — расположение центра тяжести

Рис. 32. Процесс переноса центра тяжести с одной ноги на другую





Рис. 33. Выполнение проскальзывания опорной ноги назад во время возврата маховой ноги

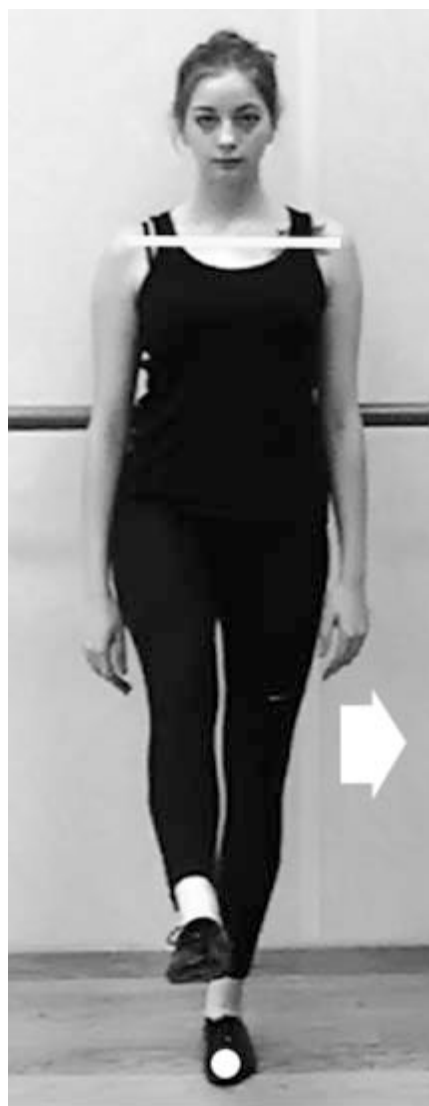








Рис. 34. Перенос центра тяжести тела во время исполнения основного хода (анфаз)

Таким образом, центр тяжести должен находиться на одной ноге, она же является опорной, другая в исходном положении при исполнении основного хода на месте уйдет чуть назад. Когда основной ход танцуют на месте, смена положения ног делается за счет «проскальзывания» опорной ноги назад в момент сгибания маховой ноги.

8) Постановка ног.

Во избежание травматизма следует обратить внимание на постановку ног во время исполнения основного хода акробатического рок-н-ролла. Маховая нога должна ставиться на

пол бесшумно, мягко, «по-кошачьи», амортизируя вес тела, который на нее переносится. Если есть «топот», то это говорит, что, во-первых, есть лишнее усилие, следовательно, не рациональное и это не решает никакой задачи, а, во-вторых, это приведет далее к травмам голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, и позвоночника, так как «переходная ударная волна», которая рождается от удара маховой ноги о пол, будет проходить через все тело.

Постановка пятки опорной ноги может привести к большим травмам, в первую очередь, позвоночника, так как в быстром темпе очень тяжело, особенно, как правило, мало координированным детям «мягко» поставить пятку ноги на пол с полным переносом на нее центра тяжести. Максимум что можно допускать, так это касание пяткой опорной ноги пола, без переноса на нее центра тяжести.

Таким образом, маховую ногу следует ставить на пол бесшумно; а пятка опорной ноги может коснуться пола, но без переноса на нее центра тяжести.



Вариант 1



Вариант 2

Рис. 35. Два варианта опускания стопы: первый, если мы переносим в быстром темпе на него центр тяжести, это негативно скажется на здоровье спины; второй никак не сможет навредить, так как нет касания пяткой пола (низкая стопа, но не касается пола)

9) Закон «непрерывности подъема и опускания» на основном ходе.

Во время исполнения основного хода необходимо соблюдать закон «непрерывного подъема и опускания». Лучше всего это отслеживается по плечам. Сосредоточив свое внимание на плечах, мы должны увидеть, что они равномерно двигаются вверх и вниз, с одной скоростью и поднимаются на одно и то же расстояние вне зависимости от того, что делает танцор кик бол ченч или кик степ. Равномерность опускания и поднимания плеч говорит о высокой квалификации танцора. Если плечи двигаются не равномерно, а – «рвано», то из-за этого у «ведущей руки» не будет возможности работать в «одном двигательном режиме». Так как при рваном темпе нарушается амплитуда движения танцора вверх и вниз, и рука «не будет знать» сколько именно усилий нужно для выполнения смен позиций. В этом случае процесс ведения превратиться из точно рассчитанного двигательного действия в «дерганье» друг друга и «попытку угадать», когда надо сильнее «показать» направление, а когда слабее.

Таким образом, плечи танцоров должны двигаться вверх и вниз равномерно с одной и той же скоростью и подниматься на одно и то же расстояние.

Работа голеностопного сустава на кик степах:



a)



б)

Рис. 36. а) Подъем голеностопа вверх, во время сгибания маховой ноги. б) Опускание голеностопа вниз во время разгибания маховой ноги.



a)



б)

Рис. 37. а) Опускание голеностопного сустава во время опускания маховой ноги на пол и переноса на нее центра тяжести танцора. При этом исполнении центр тяжести танцора всегда остается на одной ноге. б) Опускание маховой ноги на пол на «высокую» стопу не позволяет танцору опуститься вниз, как это происходит в варианте А, тем самым нарушается работа маховой и опорной ноги в одном направлении (взаимное поднимание вверх и опускание вниз). Если же в варианте Б происходит опускание, то только на сзади стоящую ногу. При этом центр тяжести сместится назад относительно точки, на которой он был в момент выполнения махового движения, что заставит корпус колебаться, следовательно, нарушается расстояние между партнерами и изменяются тактильные ощущения «ведущей руки».



Рис. 38. Техника смены положения ног на кик бол ченче, при которой не нарушается структура подъема и опускания, заданная на киках

10) Высота «броска». На этот аспект можно посмотреть с двух позиций:

1. Высоты определенного градуса, относительно которой целесообразно выполнять «бросок» основного хода в принципе не может быть, так как существует множество смен позиций, где даже теоретически не сделать высокое маховое движение. Во-первых, при выполнении ряда смен позиций нет «места» для высокого «броска», иначе один партнер ударит другого. Во-вторых – для выполнения высокого «броска» необходимо больше времени, которого впоследствии может не хватить для сложной смены движений партнеров (например, надо успеть сделать большой шаг или поворот после «броска»). Снижать оценку за низкий «бросок» в такой ситуации нельзя, иначе целая группа смен исчезнет из «использования», что приведет к сужению вариантов «общения» партнеров друг с другом. Это не допустимо, так как смена позиций – главное и самое ценное в парном танце, то, что визуально отражает замысел партнеров. Если главное будет что-то другое, то акробатический рок-н-ролл из парного танца превратится в групповое упражнение, где два человека работают не в паре, а в группе. Следовательно, оценка за технику основного хода должна складываться не из расчета высоты

«броска», а из расчета правильной структуры движения. Если спортсмен может сделать «бросок» выше – пусть делает, но высота «броска» должна быть такой, чтобы способствовать наибольшему количеству качественно выполняемых смен позиций. Главное, чтобы во время исполнения основного хода сохранялась правильная (безопасная) структура движения и эту структуру было видно. Но если высота «броска» мешает, например, шагу на смене, то есть снижается качество выполнения смены в целом, то «бросок» надо сделать ниже. Как уже отмечалось выше, основной ход – только средство к выполнению смены. Основной ход имеет второстепенное значение, выполняет обслуживающую функцию по отношению к смене позиций.

2. До того, как рок-н-ролл не являлся видом спорта, а был досугом «для всех» в заведениях увеселительной направленности, его танцевали люди, не имеющие, в общей своей массе, сильно развитых физических качеств, и уж точно у них не хватило бы гибкости «кидать» ноги выше 90 градусов относительно опорной ноги. После часа таких «бросков» человеку, без достаточного уровня гибкости, пришлось бы услышать от врача диагноз: «разрыв мышц задней поверхности бедра» или «надрыв мышц задней поверхности бедра», в лучшем случае он услышал бы от врача после диагностики, что у него «растяжение мышц задней поверхности бедра». Развитие танца по такому «сценарию» закончилось бы после первой вечеринки. И уж, точно, никогда бы не стали проводить соревнования по танцу, где массово рвутся мышцы ног. Люди хотят получать духовное удовольствие от танцев, а не травмы. В акробатическом рок-н-ролле со временем пришла мода «задирать ноги выше головы» и еще приравнивать высоту «броска» к критерию «техника», хотя выпрямление маховой ноги и биомеханика данного действия не зависят от высоты. Технические показатели – это, прежде всего, показатели целесообразности и рациональности движения, также безопасности, иначе данный спорт потеряет свою основную функцию – оздоровление нации. Исходя из сказанного выше: высота «броска» не показатель техничности спортсменов, так как не решает никакой задачи. Из-за того, что в современном акробатическом рок-н-ролле оценивают технику «броска» с точки зрения высоты, произошла переоценка ценностей, вследствие чего, сложилась тенденция к уменьшению количества смен позиций, выполняемых танцорами. Общение между людьми в танце стало не важным, а ценным является высота «броска». «Мир перевернулся». Однако от того, что танец стал спортом, ничего не поменялось в технической структуре двигательных действий. Он как был видом искусства, так им и остался, только теперь

появились соревнования.

Таким образом, основной ход целесообразно делать на такой высоте, чтобы было удобно выполнять разнообразные смены позиций.

3.2. Вариативность техники основного хода

Часто бывает так, что «заформализованный» на месте основной ход не возможно «использовать» в движении для выполнения смен позиций, так как танцора научили технично двигаться только на месте, но не в пространстве. Умение танцора выполнять основной ход в зависимости от сложившейся ситуации, называется вариативностью основного хода. В идеале танцор должен перемещаться по площадке на основном ходе также удобно, как и ходит пешком, но при этом, не нарушая законов выполнения двигательного действия. Вариативно обученный танцор всегда подойдет к партнерше ровно настолько, насколько это надо, чутко отмеряя миллиметрами дистанцию.

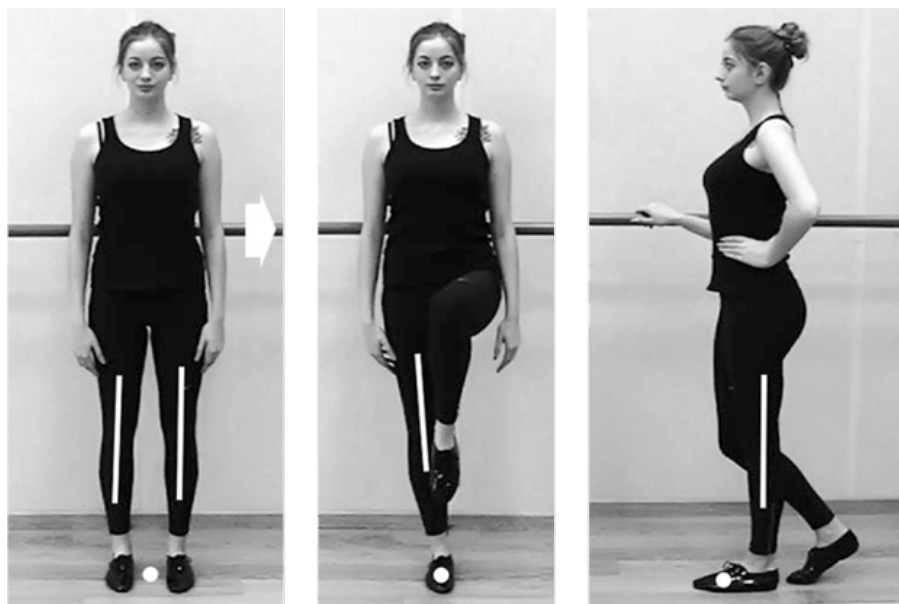


Рис. 39. Два варианта нахождения центра тяжести под танцором, и взаимозависимость «загруженности» от этого ног

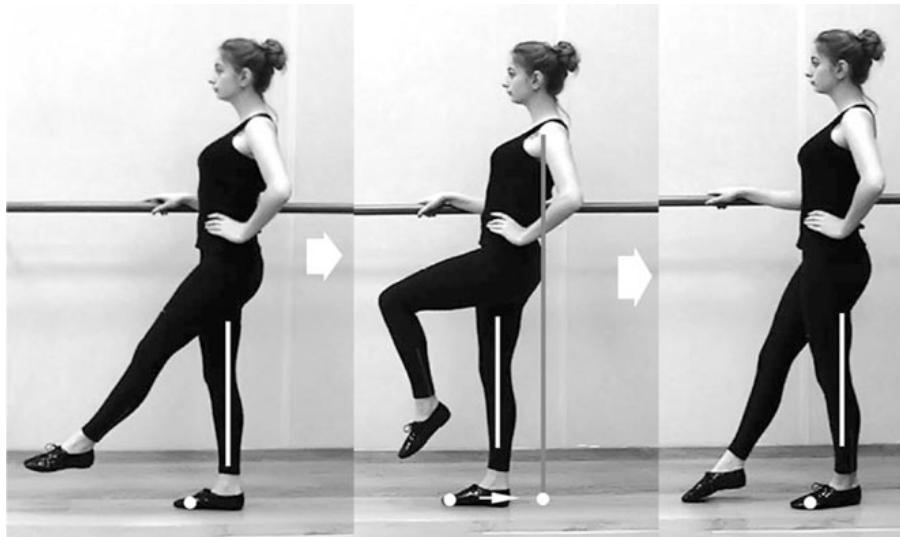


Рис. 40. Показан шаг назад, при котором сначала назад движется корпус, а потом под него подставляется нога. При этом одна нога всегда «работает», а вторая «отдыхает».

Для того, чтобы передвигаться экономично, необходимо правильно переносить вес тела с одной ноги на другую. Когда мы двигаемся на основном ходе, сначала переносим центр тяжести в нужном направлении и затем подставляем под него ногу. При этом одна нога всегда держит центр тяжести в определенной точке («загружена»), а вторая нога выполняет шаг («расслаблена»); опора всегда находится на одной ноге. Если танцор начинает движение ногой (а не корпусом) и переносит уже потом на нее центр тяжести, тогда опора находится на двух ногах (центр тяжести получается посередине между двумя ногами), в этом случае нет чередования расслабления и напряжения мышц ног, что не позволит давать отдых одной ноге. Следовательно, определенные мышцы будут «забиваться», спортсмен будет быстрее уставать.



— отмечены «загруженные» ноги

Рис. 41. Показано перемещение пары вправо



Рис. 42. «загруженные» ноги во время выполнения шага назад, когда сначала назад уходит нога танцора

Для того, чтобы юные танцоры правильно и комфортно передвигались в паре на основном ходе, их надо научить: передвигаться и поворачиваться во всех направлениях и только потом ставить в пару.

Таким образом, вырабатывать «чувство дистанции» надо

начинать до постановки танцоров в пару.

3.3. Танцевальные фигуры (смены и позиции) Ведение бывает двух видов: контактное и бесконтактное

Контактное ведение.

Контактное ведение – процесс перемещения партнера и партнерши относительно друг друга на площадке за счет применения взаимных мышечных усилий от партнера к партнерше. Осуществляется за счет работы определенных частей тела, касающихся друг друга, с помощью которых партнеры могут создать необходимый тонус (давление друг на друга) для выполнения показа направления движения.

В паре ведет партнер («думает»), реализуя тем самым свои задумки относительно музыкального сопровождения. Партнер задает направление движения пары. Партнерша только «слушает» сигнал, посланный партнером во время танца и переходит в нужную позицию на площадке, завершая тем самым мысль партнера или добавляя нюансы.

В акробатическом рок-н-ролле ведение, как правило, осуществляется тремя способами. Первый – «пальцевой», второй – «ладоне-спинный», и третий – «локтевой».



Рис. 43. «Пальцевой» способ ведения в акробатическом рок-н-ролле

Первый способ – «Пальцевой». Осуществляется посыл сигнала от партнера к партнерше за счет напряжения и расслабления мышц сгибателей/разгибателей пальцев (рис. 43).

Второй способ – «ладоне-спинный». Осуществляется за счет мышц, отвечающих за сгибание/разгибание пальцев и лучезапястного сустава, давление которыми осуществляется на поясницу партнерши (рис. 44). Рука на пояснице «показывает» направление движения, а вторая рука стабилизирует конечное движение партнерши в определенной позиции на площадке.



Рис. 44. «Ладоне-спинный» способ ведения в акробатическом рок-н-ролле

Третий способ – «локтевой». Осуществляется за счет мышц сгибателей/разгибателей локтя и мышц, отвечающих за работу плечевого сустава. (рис. 45.) Выполняется из позиции, когда рука партнера находится на поясице партнерши, кистью задается направление движения, а стабилизирует конечное положение в пространстве локоть партнера. Давление между партнерами находится в локтях, партнер как бы давит наверх, создавая «горку», плюс создает угол, за счет которого «показывает» направление, по которому надо пройти в завершении фигуры. Рука партнерши скользящим движением скатывается вниз с локтя партнера («угла ската») под взаимным давлением.



Рис. 45. «Локтевой» способ ведения в акробатическом рок-н-ролле

Основной способ это первый. Он используется наибольшее количество раз и является дополнением ко всем остальным способам, где-то в большей, где-то в меньшей степени. Далее идет второй способ, он также используется достаточно часто, и чуть реже используется третий способ. Но на этих примерах способы

ведения не заканчиваются, так как в каждом отдельном случае встречаются свои нюансы и тонкости ведения, которые не вписываются в классификацию, данную выше.

Центр пары.

Для того, чтобы переходить к обучению ведения (движение партнеров к центру пары и от него) необходимо научиться определять, где именно находится центр пары на площадке и центры тяжести партнеров относительно центра пары. Центр пары – перпендикуляр, разделяющий пространство партнеров (середина пары). Регулируется за счет соприкосновения частей тела партнеров. Чувствовать центр между партнерами надо не за счет натяжения рук, а за счет центра тяжести и его давления на место сцепления рук партнеров. Надо представить стену между партнерами, касаясь которой танцор чувствует, где его центр тяжести относительно ладони у стены. Рука, касаясь стенки, находится в оптимальном напряжении, чтобы она не упала вниз, но при этом чувствовала расстояние до центра пары. Работа мышц рук помогает зафиксировать центры тяжести партнеров относительно друг друга в пространстве (рис. 46).

Помимо движения к центру пары и от него партнеры должны уметь перемещать центр пары по площадке. Это не так часто может пригодиться в конкурсных программах, но необходимо в процессе обучения для улучшения координации ведения – чувства центра тяжести партнера относительно себя на площадке. Когда танцоры будут отличать движения ведения от и к центру пары от движения определения нахождения центра пары на площадке, тогда они лучше будут определять место нахождения партнера относительно себя и, следовательно, лучше рассчитывать процесс ведения.

Методические указания:

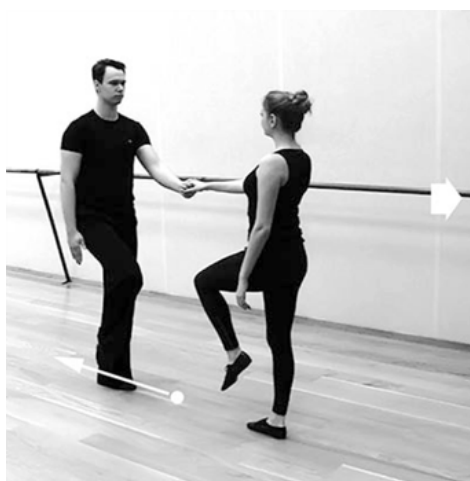
Первый способ.

Хват: партнер подает левую руку партнерше вверх ладонью, а партнерша кладет правую ладонью вниз (рис. 48).



○ – проекция на полу центра пары

Рис. 46. Ощущение «стен» при определении центра пары



○ – проекция центра пары на полу;



– показатель направления движения партнеров по площадке.

Рис. 47. Процесс перемещения центра пары по площадке

В зависимости от строения рук каждого спортсмена хват может корректироваться.

Для того, чтобы подать сигнал рукой для остановки партнеров в необходимой позиции, необходимо научиться работать нужными мышцами. Для этого надо понимать, что недопустимо участие в этом способе следующих мышц: двухглавой, трехглавой, дельтовидной (ведение от локтя). Эти мышцы

являются относительно крупными и «медленными», если их сравнивать со сгибателями и разгибателями пальцев рук. Для более быстрого темпа ведения партнерши надо, чтобы в процессе участвовали мышцы сгибатели и разгибатели пальцев. Также, чем ближе к партнерше точка, которой будет послан сигнал (пальцы ближе, чем локоть и плечо), тем больше будет времени на ориентировку в пространстве (ведение с пальцев). Следовательно, чем быстрее поймет партнерша, чего от нее хочет партнер, тем больше будет у нее времени для принятия решения. Кроме того, локтевое движение является более энергозатратным, чем пальцевое.



Рис. 48. «Пальцевой» способ ведения в акробатическом рок-н-ролле

Локоть должен быть расслабленным и «играющим». Свободно «ходить» чуть вперед и чуть назад за счет ведения пальцев в пространстве. Должно быть ощущение, как будто вы рисуете кисточкой, тонко и аккуратно, делая точно выверенные мазки на полотне. Даже когда рука практически прямая, она все равно расслаблена, и локоть подчинен пальцам, а пальцы «рисуют» танцевальные фигуры на площадке, находясь в нужном мышечном режиме. Жесткая, напряженная, прямая рука, с «выключенным» локтем (он не готов ничего делать, а может только быть в одном положении и становится не чувствительной к партнеру) является грубой технической ошибкой.

Правильно, если локоть чуть согнут и у него есть «резерв» к небольшому сгибанию и разгибанию. Тем самым мы страхуем себя на случай, если ошибемся, «прослушаем» сигнал партнера и

поздно среагируем. С выпрямленным локтем, но при этом не заблокированным, готовым к восприятию двигательной информации, времени нет на исправление дистанционно-временной ошибки. Чуть согнутый локоть – резерв для корректировки в пространстве. Если локоть очень согнут, то у партнерши не будет времени для принятия решения.



Рис. 49. Варианты положений ведущей руки

Локоть стремится к себе. Но если он будет направлен наружу (рис. 50б), то есть большая вероятность ударить друг друга локтями на сменах позиций. «Подобранный локоть» позволит чуть укоротить траекторию сближения партнеров относительно центра пары (рис. 50а).

Руки партнеров должны находиться в определенном тонусе: если один партнер отпустит руку, рука другого не должна упасть вниз. Если один партнер сам не держит свою руку он, во-первых, висит на другом партнере, во-вторых, не готов тактильно воспринимать информацию (рука «спит»). Когда партнеры взялись за руки, они должны чувствовать, что в их руках есть тонус, но не больше чем тот, который необходим для ведения.



а) локоть книзу



б) локоть наружу

Рис. 50. Положение локтевого сустава при выполнении ведения в акробатическом рок-н-ролле





Рис. 51. Переход от «ладоне-спинного» способ ведения к «пальцевому»

В руке, находящейся на пояснице партнерши, помимо пальцев еще работает активно и лучезапястный сустав-ладонь партнера. Движение получается пальцево-лучезапястное. Если в первом способе партнерша «слушала» пальцами, то сейчас еще и

областью поясницы.

Третий способ – «локтевой».

Как отмечалось выше, осуществляется за счет мышц сгибателей/разгибателей локтя и мышц, отвечающих за работу плечевого сустава (рис. 52).

Из позиции, когда рука партнера лежит на пояснице партнерши, «показывается» направление за счет пальцево-лучезапястного движения (хват в других руках отсутствует). Заканчивает движение, стабилизируя конечное положение партнерши, локоть. Особенно участвует активно здесь дельтовидная мышца. Партнерша «слушает» область поясницы и локтем.



a)



б)



в)



г)



д)

Рис. 52. Взаимосвязь способов ведения в акробатическом рок-н-ролле

Во всех способах ведения партнеры должны ощущать, где находится центр тяжести друг друга. Ведь именно его вы ведете в нужном направлении.

Если во всех способах ведения отсутствует нужный для

выполнения смены тонус в мышцах, то рука (или другая часть тела, осуществляющая процесс ведения) становится «пустой». И в процессе ведения партнерши образуются «дырки», то есть, нет нужного давления в адрес друг друга в конкретный момент исполнения смены, следовательно, они не «слушают» друг друга, а передвигаются сами по себе. Хорошо обученный законам ведения партнер может остановить хорошо обученную партнершу в любой момент исполнения фигуры. Когда в ведении присутствуют «дырки», не возможно партнеру остановить партнершу в любое мгновение и в нужной позиции, они могут двигаться только по инерции, танцуя две самостоятельные партии, лишённые самой главной цели парного танца – общего взаимодействия.

Недопустимо перемещаться во время всей смены позиций только на одном кик бол ченче, а потом делать кики на месте, так как в таком варианте можно переместиться лишь в одном направлении. Следовательно, процесс ведения теряет свой изначальный смысл. Теряется смысл парного танца.

Тренер сам обязан иметь хорошую ведущую руку, так как визуально не всегда можно понять настоящий уровень мастерства руки. Гораздо больше информации может дать анализ личного взаимодействия с учеником («изнутри»), тогда учитель сможет «увидеть оттенки усилий» руки ученика, почувствовать, как он умеет напрягать и расслаблять в нужное время нужные мышцы – тактильно оценить его уровень ведения. Также, только обладающий хорошей рукой тренер, может создать у своих учеников различные ситуативные трудности ведения, решая которые у них формируется «чувство ведения».

Юные спортсмены во время обучения контактному ведению проходят три стадии: 1 – партнеры двигаются сами по себе и ошибаются с моментом и силой напряжения мышц, без связи с партнером, не чувствуя где именно центр тяжести; 2 – партнеры вместе одновременно напрягают и расслабляют мышцы в нужный момент, но их движения не экономичны, будет сильно уставать рука, так как нет нужного чувства – сколько именно надо для того, чтобы партнеры «услышали» друг друга, в этой стадии партнерша уже будет останавливаться в нужной позе в процессе смены; 3 – хорошее ведение, где с «полуслова, сказанного мышцами» друг другу, партнеры занимают нужные позиции в пространстве. Самое главное здесь – это научить работать нужными мышцами. Если танцор не чувствует их, то надо разработать – заставлять эти мышцы утрированно работать активнее и больше чем надо. Когда спортсмен их почувствует, научится ими работать, надо переходить к тому, чтобы движения

были более экономичными, мышцы напрягались и расслаблялись ровно настолько, насколько требуется.

Бесконтактное ведение

Осуществляется на расстоянии, когда у партнеров нет «точки» соединения, за счет визуального анализа партнерши действий партнера и подыгрывание ему в зависимости от музыкального сопровождения и рисунка танца, заданного партнером. То есть, партнерша может просто повторять за партнером его партию, смотря на него, либо добавлять свои варианты танцевального продолжения, обыгрывая тем самым, характер музыки. Для этого способа ведения необходим, в первую очередь, высокий уровень развития координационных способностей обоих партнеров – большой «репертуар» танцевальных движений. Если он будет маленький и формализованный, то тогда партнерша, во-первых, не будет успевать повторять за партнером и принимать нужное решение. Поэтому, не будет эффекта «синхронного» выполнения двигательных действий. Во-вторых, чем выше уровень мастерства, тем более сложными движениями будут насыщены программы танцоров под музыкальные сопровождения и, следовательно, можно будет «купаться» в движениях, под любую музыку.

Высокий показатель мастерства танцоров – умение переходить от контактного к бесконтактному ведению, и обратно.

3.4. Позиции партнеров в паре и способы их смены

Позиция – положение партнеров относительно друг друга на площадке. Изменение осуществляется за счет использования процесса ведения. Переход партнеров из одной позиции в другую называется сменой.

Базовые, наиболее часто встречающиеся позиции (рис. 53).



а) «открытая»



б) «закрытая»



в) «контакт в двух руках»



г) «контакт в двух руках скрестно»



д) «променад»



е) позиция «с опорой на плечо»



ж) «теневая»

Рис. 53. Варианты базовых позиций партнеров в акробатическом рок-н-ролле

Для того, чтобы переместиться партнерам на площадке из одной позиции в другую и выполнять это технично, нужно обратить внимание на следующие методические указания выполнения смен партнерами:

1. Линии.

Партнеры изначально должны стоять в три линии: 1 – левая нога партнера, 2 – правые ноги партнеров, 3 – левая нога партнерши (рис. 54). Это необходимо для того, чтобы не ударить партнера во время выполнения смен и не было лишнего скручивания. Движения ногами выполняются прямо.



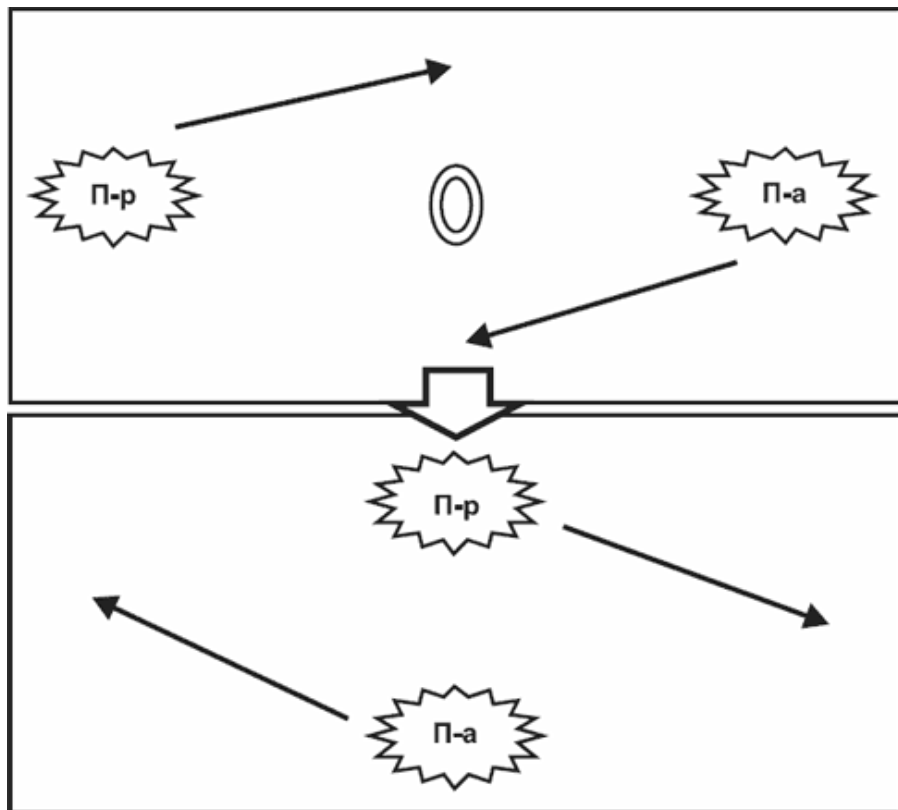
Рис. 54. Ориентация ног в исходном положении

2. Держать центр.

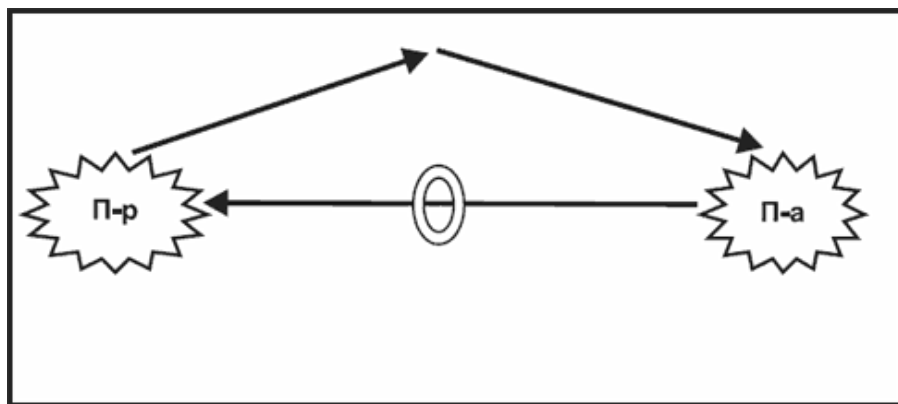
Партнеры в паре всегда двигаются относительно центра – места контакта их рук. Их руки должны сгибаться под одинаковым углом, одновременно и по кратчайшей траектории. Нарушение этого правила ведет к тому, что танцоров будет «болтать» по площадке из стороны в сторону, и они не будут чувствовать, где точно находятся. Надо вести центр тяжести спортсменов к месту сцепления рук партнеров. Правильно обученные партнеры всегда займут конкретную точку на площадке.

3. Движение «ромбом».

Если партнерша будет идти только вперед, а партнер будет ее обходить, то тогда расстояние, проходимое партнерами будет разное. Следовательно, движения от центра пары будут уже не одинаковые, и усилий для преодоления дистанции партнером, понадобится больше. Чтобы партнерам было удобнее обходить друг друга, надо партнерам идти чуть влево, а потом чуть вправо. Вместе траектория их движений будет выглядеть в виде ромба.



а) Вариант исполнения, при котором расстояние, пройденное партнером и партнершей, равно



б) Вариант исполнения, при котором расстояние, пройденное партнером, превышает расстояние, пройденное партнершей

Рис. 55. Схематичное обозначение перемещений партнеров во время исполнения смены позиций

Для того, чтобы партнерша успевала понять куда именно ей надо переместиться, первыми «идут» пальцы, затем рука, корпус, а в конце ноги. Если движение руки не опережает движение ноги, то у партнерши остается очень мало времени для принятия решения. Она может не успеть «услышать» партнера и будет ошибаться, следуя не туда. Сигнал для начала ведения партнер «посылает» партнерше на подъеме вверх и выпрямлении маховой ноги, но не на сгибании ее обратно, так как в этой фазе будет уже поздно, и ей раньше надо знать направление движений.

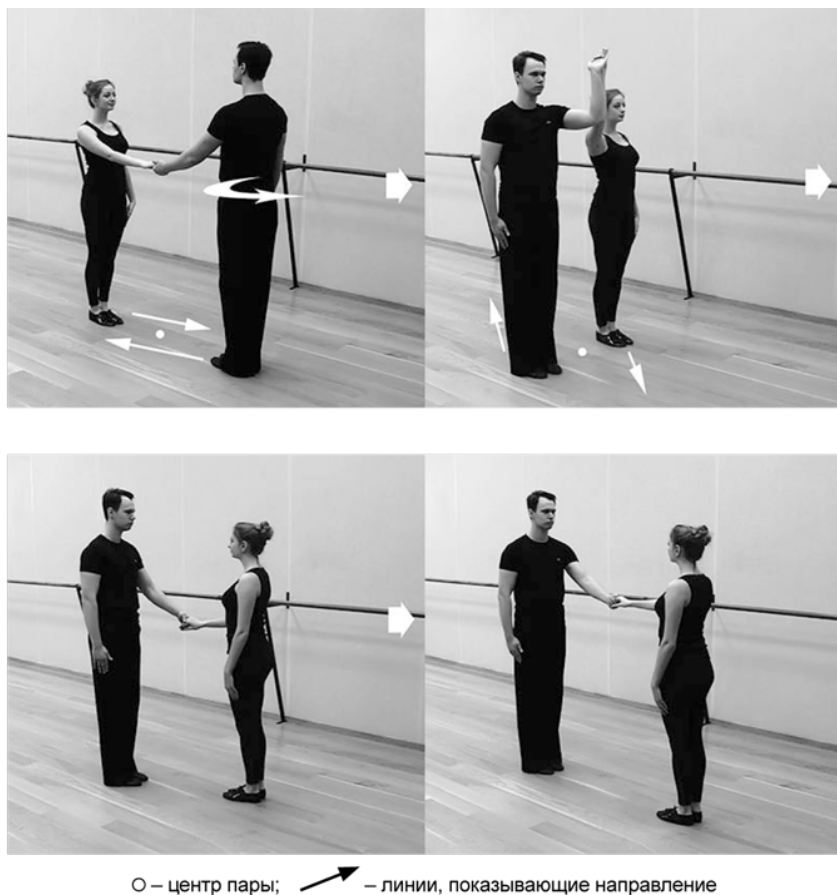


Рис. 56. Выполнение передвижения «ромбом»

5. Партнер сначала пропускает партнершу, затем проходит сам.

Исходя из сказанного выше, рассмотрим подробно наиболее часто встречающиеся смены позиций:

1. «Верхняя».

Методически указания:

- партнерша поворачивается влево, партнер вправо;
- рука партнерши зафиксирована в положении, где угол сгибания локтя 90 градусов. Локоть не поднимается вверх, а движется только в горизонтальной плоскости. Если локоть будет «гулять», то тогда усилия партнера будут направлены в воздух, а не в тело партнерши. Умение правильно держать нужную позицию – показатель квалификации партнерши. Даже если плохо обученный партнер, «тянет» куда-то в сторону партнершу, не соблюдая при этом траекторию движения на смене, партнерша должна все равно держать нужное для ведения положение.



a)



6)



6)



г)

Рис. 57. Верхняя смена позиций партнеров

2. «Нижняя» смена позиций партнеров

- партнерша поворачивается вправо, партнер влево;
- партнер должен коснуться ладонью поясницы партнерши до того, как начнет первый кик.

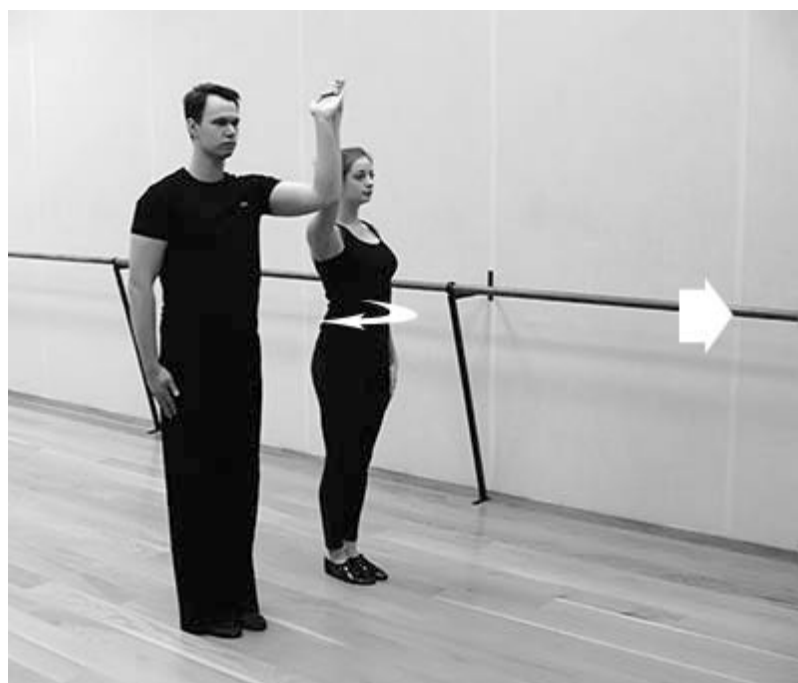




Рис. 58. Нижняя смена позиций партнеров

3. Смена позиций партнеров «ворота»:

- партнер поворачивается влево, партнерша вправо;
- партнерша не должна «проваливать» руку.



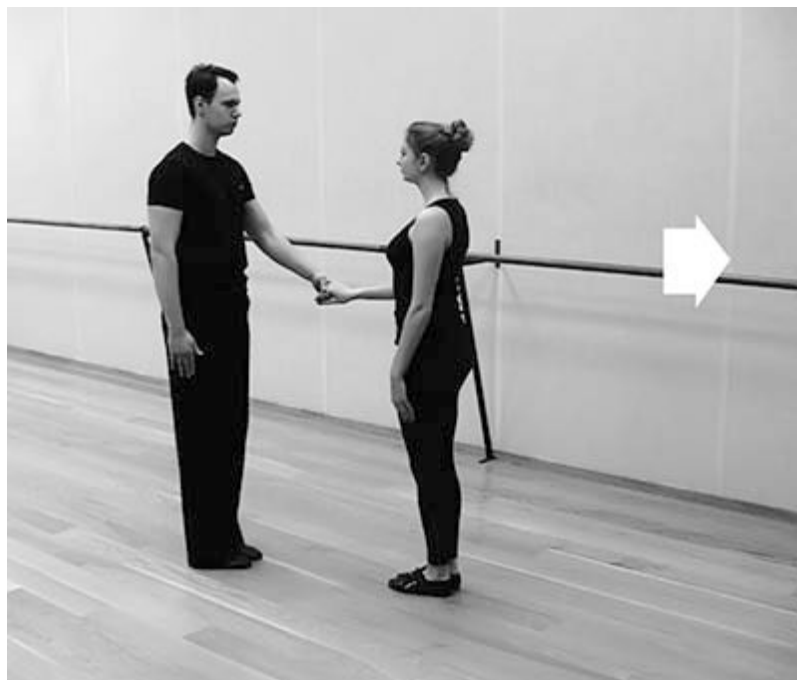


Рис. 59. Смена позиций партнёров «ворота»

4. Смена позиций партнёров «двойные ворота» (рис. 60): – партнерша поворачивается влево, партнер влево.

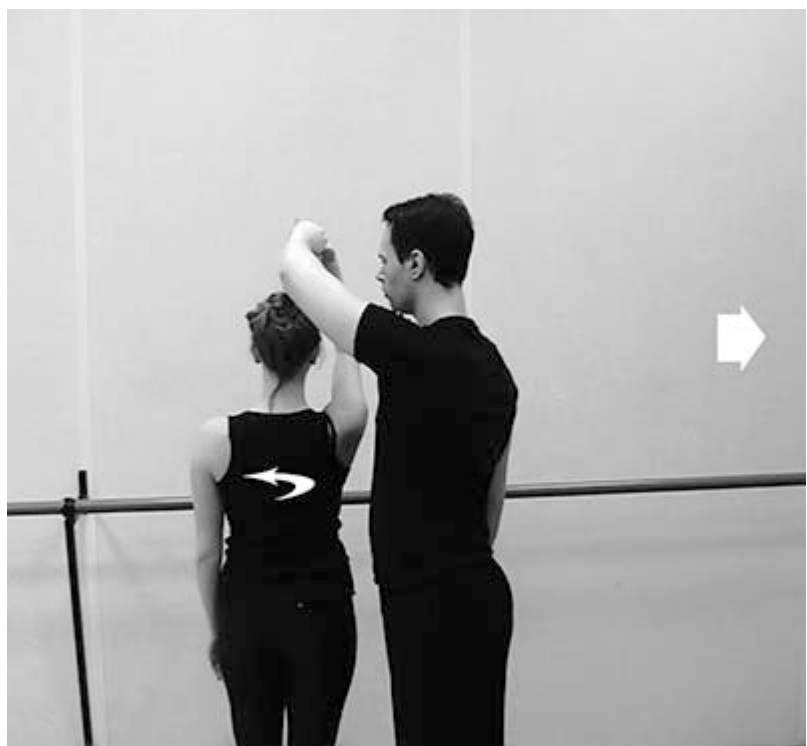






Рис. 60. Смена позиций партнеров «двойные ворота»

5. «Обходка»:

– плечи партнерши (и весь корпус) не должны вращаться, так как у партнера не будет опоры, следовательно, будет сложно поменять направление движения; партнерша – ось вращения партнера;







Рис. 61. Смена позиций «обходка»



Рис. 62

– партнерша движется только вперед и назад, сохраняя при этом траекторию движения «ромбом»;

– партнер не пытается оббежать партнершу, а идет на нее;

– у партнерши ведущая рука идет как на верхнюю смену во время исполнения кик бол ченча, в момент «расхождения» партнеров назад рука не должна «проваливаться» за линию корпуса (рис. 64), а находится в таком тонусе, чтобы она могла чувствовать движение назад. Ведь именно с помощью рук определяется дистанция между партнерами (рис. 63);

– партнер после первого «броска» уводит партнершу назад правой рукой. При этом локоть партнера уходит не вовнутрь, а наружу от лучезапястного сустава (рис. 62). Стоя чуть сзади, пропускает партнершу назад, а затем уходит сам.

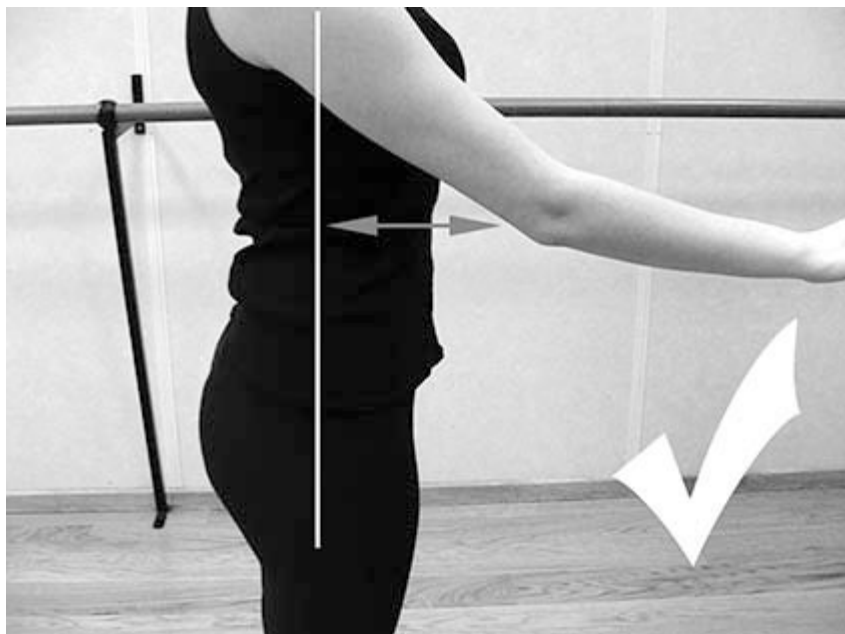


Рис. 63



Рис. 64

На сменах, описанных выше, не оканчивается их количество. Разнообразие смен ограничивается только фантазией тренера.

Если партнеры овладели в совершенстве способами ведения, то визуально складывается ощущение, что они плывут по

площадке относительно друг друга.

Развитие координационных способностей танцоров не ограничивается только средствами акробатического рок-н-ролла. Чтобы совершенствовать уровень исполнительского мастерства, надо выйти за эти пределы и использовать средства различных групп танцев и сложнокоординационных видов спорта, создавая огромный запас двигательных действий. Тогда танцор под любое музыкальное сопровождение сможет донести до зрителя свою мысль по поводу «происходящего» вокруг и внутри него, такое возможно, только если у танцора большой «словарный запас» и большая свобода движений.

3.5. Особенности освоения техники позиций, ведения и смен в акробатическом рок-н-ролле

Для повышения уровня мастерства спортсменов акробатического рок-н-ролла необходимо использовать **метод пред намеренно-экспромтного обучения** двигательному действию. В спорте есть преднамеренные действия (заранее запланированные для выполнения), экспромтные (заранее не планируемые к выполнению), и преднамеренно-экспромтные (заранее запланированные действия чередуются с действиями, которые ранее не планировались к выполнению). В акробатическом рок-н-ролле партнеры общаются невербально, следовательно, основным средством их «разговора» является двигательное действие, подчиненное нервной системе, которую мы тренируем в процессе обучения двигательному действию. Через контактное и бесконтактное ведение общение становится возможным.

Когда спортсмена учат только методом повтора (преднамеренно), то спортсмен в итоге наддрессирован до автоматизма, но он не умеет подстроиться под сложившиеся обстоятельства, так как всегда одно и то же движение будет выполнено с небольшим отклонением, и умение «увидеть» это отклонение и подстроиться под него говорит о высокой координации движения – вариативной техники спортсмена. Нервная система очень узко «видит», она готова реагировать только в рамках заученного действия. Качества данного действия часто зависят от состояния танцора. Если состояние плохое, и танцор не чувствует тело, то брак в выполнении движения будет высоким. Для того чтобы партнеры научились слушать друг друга необходимо давать им как преднамеренные действия, так и экспромтные. Например: 1-тренер объяснил спортсменам, как надо делать верхнюю смену, для этого он просит выполнить ее 50 раз. Здесь показано как тренер использует преднамеренный метод обучения – дрессировка; 2-тренер объясняет, как надо делать верхнюю смену, но говорит партнерам, так чтобы не слышали партнерши, что им надо между верхними сменами сделать нижнюю смену, в момент, когда партнерши не готовы к этому. Если партнерша услышит партнера и пойдет в нужную позицию, то задание будет выполнено на отлично. В первом варианте спортсмены начинают «засыпать» и перестают «слушать» свое тело и свои ощущения, следовательно, перестают думать, а

начинают просто механически делать упражнение. Вариант-2 подразумевает то, что спортсменам будет не расслабиться во время исполнения смены, так как каждый раз перед началом фигуры они будут тактильно очень внимательны и готовы к любому продолжению ситуации, их нервная система будет «трудиться» и «слушать» тело каждый раз очень внимательно, как только они встанут в пару. Нервная система начинает широко «видеть» и различать больше оттенков движения. Следовательно, этот вариант обучения будет более эффективен, чем повтор – дрессировка.

Во время обучения сменам позиций необходимо менее подготовленным спортсменам давать больше преднамеренных действий, а более опытным – больше экспромтных.

Часто задают вопрос: «Зачем нужны экспромтные действия в заученных программах акробатического рок-н-ролла?»

Ответ: во-первых, обучая преднамеренно-экспромтно, можно быстрее добиться повышения подвижности и мобильности нервной системы (а ее именно и тренируют в процессе тренировки координационных способностей).

Во-вторых, применяя данный подход, заученные программы будут легче запоминаться и выполняться, неся, тем самым, другой качественный смысл. Ведь именно от того, как спортсменом сделано одно и то же движение, зависит понимание и ассоциации зрителя, его эмоции и эстетическое наслаждение от увиденного.

В-третьих, спортсмен, который обучен танцевать не только преднамеренно, но и еще экспромтно, будет психологически более уверенным, раскованным, стабильным в исполнении. У обучающегося с применением первого варианта нет права на ошибку. Он может сбиться – и все кончено. А у второго всегда есть право на ошибку, так как его научили импровизировать, и он, если сойдет, то воспользуется этим умением. Для него импровизация – не стресс, а рабочая обстановка, он сможет найти выход из любой ситуации.

Практика показывает, что, часто спортсмен, освоивший технику с ошибками и желающий добиться технически совершенного исполнения, стремиться скорректировать двигательные действия, но испытывает большие неудобства и трудности. Это свидетельствует о наличии сложившегося двигательного стереотипа нерациональной техники. Даже выполняя нерациональные движения, спортсмен постепенно адаптируется к способу их выполнения: укрепляются необходимые локальные мышцы и связки, повышается уровень специальных физических качеств и способностей. Многократное и

многолетнее выполнение движения делает удобным даже то, что противоречит основным требованиям техники. Освоить же новую технику движения можно только за счет активизации мышц, которые ранее практически не были задействованы, и, следовательно, нетренированы. Поэтому для спортсмена, в первую очередь, важна внутримышечная координационная перестройка, которая позволит в дальнейшем сопряженно развивать необходимые специальные физические качества. В процессе строго-регламентированного упражнения, когда спортсмен освоит пространственно-временные и динамические характеристики движения, техника выполнения трансформируется в более рациональную. Снижение энерготрат и слаженность механизмов движения позволит спортсмену не только эффективно решать двигательную задачу, но и меньше уставать, травмироваться. Следовательно, он сможет не только дольше выступать, но и дольше жить, так как все травмы, вне зависимости от степени тяжести, будут сказываться на здоровье человека в старости. Таким образом, проведение учебно-тренировочного процесса в соответствии с дидактическими принципами и спецификой акробатического рок-н-ролла позволяет не только достичь двигательного совершенства, но и избежать очень многих травм.

Заключение

Данное учебное пособие не является догмой в процессе подготовки спортсменов. Обучение – это процесс творческий и вариативный, учитывающий множество факторов. Но в основе техники любых двигательных действий лежат биомеханические закономерности, которыми нельзя пренебрегать, если стоит задача достижения высшего спортивного мастерства без ущерба для здоровья.

Для того, чтобы применять данное пособие на практике, необходимо, в первую очередь, научиться разбираться в движениях: уметь различать перенапряженные мышцы, слишком расслабленные мышцы и мышцы находящиеся в нужном тонусе для эффективного выполнения двигательного действия. Надо уметь видеть «до мелочей», какое именно движение и, как его делает ученик в данный момент. Если тренер не способен различать степень напряжения мышц, то он не может сформировать необходимую межмышечную координацию, лежащую в основе техники любого элемента акробатического рок-н-ролла. Как следствие – движение будет выполняться учеником, как ему удобно и как у него получается, но не так как надо.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 350 с.
2. Баршай, В.М. Физическая и техническая подготовка юных акробатов / В. М. Баршай. – Ростов-на-Дону, 1990. – 79 с.
3. Безродная, Н.С. Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности: методические рекомендации / Н. С. Безродная, Н. Н. Пилюлк. – Краснодар: КубГАФ К, 2002. – 52 с.
4. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие / В. Н. Болобан. – Киев: Выща школа, 1988 – 166 с.
5. Бураков, Б.А. Техническая подготовка акробатов-прыгунов: учебное пособие по акробатике и гимнастике / Б. А. Бураков. – М.: 1980. – С.16.
6. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – М.: Терра – Спорт, 2002. – 512 с.
7. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, методология, дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 930 с.
8. Голев, А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А. Б. Голев // Методические рекомендации. – ВНИЦНТ и КИР МК СССР. – М., 1988. – 47 с.
9. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсмена/В. М. Дьячков. – М.: Физическая культура и спорт, 1972. – С.63
10. Евсеев, Е.П. Формирование динамической осанки у гимнастов/ Е. П. Евсеев, А. И. Малеева// в сб.: Гимнастика, 1978, Вып 1. – С.10–12.
11. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: лекция / А. И. Кравчук. – Омск, 1983. – 22 с.
12. Лилаева, Е.Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений: Автореф. дис...канд. пед. наук / Е. Ю. Лилаева. – Волгоград. 2000. – 24с.
13. Мамзин, В.И. Определяющие признаки базовых гимнастических упражнений / В. И. Мамзин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: тез. докл. областной науч. – практ. конф. – Волгоград, 1996. – С. 79–81.
14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
15. Менхин, Ю.В. Взаимосвязь двигательных качеств и двигательных навыков у гимнастов/ Ю. В. Менхин // Теория и

практика физической культуры, 1975, № 1. – С.14–18.

16. Менхин, Ю.В. Развитие силовых качеств гимнастов в связи с их технической подготовкой / Ю. В. Менхин // Научные основы физического воспитания и спорта – М., 1971. – С.315–316.

17. Мустаев, В.Л. Спортивная гимнастика: Базовая подготовка юных гимнастов /В. Л. Мустаев // Физическая культура в школе. – 1991. – № 3. – С.56–57.

18. Смирнов, Ю.И. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства: учеб. пособие / Ю. И. Смирнов. – М.: Петит, 1990. – 45 с.

19. Солодянников, В.А. От базовых навыков к профилирующим упражнениям и их разновидностям / В. А. Солодянников // Методические материалы семинара тренеров Псковской области. – Великие Луки, 1988. – С. 24–28.

20. Тихонов, В.Н. Анализ техники гимнастических упражнений: учебное пособие / В. Н. Тихонов, Е. Е. Биндусов. – М.: МОГИФК, 1986. – С.40–44.

21. Шляхтов, В.Н. Технология овладения профилирующими акробатическими упражнениями гимнастов начального этапа обучения: методические рекомендации / В. Н. Шляхтов. – Великие Луки, 2003. – 22 с.

Более полную информацию по теме, описанной выше, Вы можете получить, обучаясь в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта по направлению «Физическая культура».

Уважаемые специалисты в области акробатического рок-н-ролла, Ваши вопросы и замечания по теме данного пособия будут с радостью приняты по адресу электронной почты passport380@rambler.ru или по телефону 8-921-327-82-93.